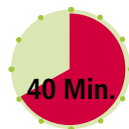


# Wilde Hühner



## Zubereitungszeit



## Wusstest du schon, ...

... dass Geflügelfleisch zu den gesündesten Fleischsorten überhaupt zählt?

Es ist fettarm, eiweißreich und leicht verdaulich, liefert viele Vitamine und Mineralstoffe – also vieles, was eine ausgewogene Ernährung braucht.



Serviervorschlag

## Das brauchst du für:

2 Portionen Hähnchenfilet  
mit Karotten-Stampfkartoffeln

300 g mehlig kochende Kartoffeln

200 g Karotten

1/2 TL Salz (für das Salzwasser)

100 ml Milch

je 2 Msp. Salz, Pfeffer

1 Msp. Muskat

1 EL Butter

1 Hähnchenbrustfilet

2 EL Olivenöl (zum Braten)

## So wird's gemacht:

1. Kartoffeln und Karotten schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20-25 Minuten dämpfen oder dünsten.
2. Durch ein Sieb abgießen und wieder in den Topf geben.
3. Milch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, nicht kochen! Je 1 Msp. Salz, Pfeffer und Muskat mit dem Schneebesen einrühren.
4. Gemüse mit dem Stampfer zerdrücken, nach und nach Milch und Butter einrühren. Das Püree erneut auf kleiner Stufe erwärmen und immer wieder umrühren, damit es nicht anbrennt!
5. Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstücke hineingeben und ca. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross anbraten. Mit je 1 Msp. Salz und Pfeffer würzen.

## Pro Portion:

345 kcal | 27 g Kohlenhydrate | 25 g Eiweiß | 15 g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.  
Dein EDEKA Ernährungsservice.



EDEKA Stiftung